Jornal-laboratório do Curso de Jornalismo – Ano XVI – Nº 399 – Uberaba/MG – Fevereiro de 2018

REVELAÇÃO Uniube

Atléticas
Entenda como funciona e participe como atleta ou membro da diretoria

03

PAE na Uniube
Do apoio psicológico à assessoria jurídica, um mundo de possibilidades

12

República ou apê
As alegrias e as dificuldades de dividir o mesmo teto com gente diferente

18

Foto: Central de Jornalismo

A vida dentro e fora da universidade

Estudantes dividem a rotina entre a sala de aula, trabahos e baladas

issuu-downloader.com

Entrei na universidade, e aí?

Débora Duarte
7º período de Jornalismo

Foto : Arquivo Uniube

Uma das melhores sensações na vida de um estudante é conferir seu nome na lista de aprovados da universidade. A partir daquele exato momento, uma diferente etapa se inicia. São novos amigos, novas atividades e novas responsabilidades. É na universidade que a gente faz a transição para o mundo do adulto. Afinal, é preciso abrir mão de muita diversão para que o curso possa ser concluído muito bem. Mas, analise, só o fato de ingressar numa instituição de Ensino Superior já mostra que você é alguém disposto a se desafiar e vencer! Isso precisa ser valorizado! Esse é o momento para descobrir sobre si mesmo e sobre o mundo. Porém, para muitas pessoas isso pode ser um problema. Sentir-se perdido em meio a tantas informações e novidades é comum, mas existem algumas dicas que podem ajudar nesse processo.

A primeira delas é a calma. É necessário ter muita paciência nessa nova fase da vida. Você está num mundo totalmente diferente do vivido até hoje. A rotina de estudos é outra, os professores são diferentes e, na sala de aula, não é nada incomum ver aluno com o dobro da sua idade. O que você não pode esquecer é que não está sozinho. Tem muitas pessoas no mesmo barco. Pedir ajuda quando precisar pode ser uma das melhores soluções. Afinal, a ideia é aproveitar tudo que a faculdade pode proporcionar.

A segunda dica é a interação. Isso cabe em qualquer lugar, seja na faculdade, no trabalho ou até mesmo na rua. A interação serve como uma ponte para novas amizades. Procure saber o que seus colegas de turma gostam. Vocês podem compartilhar dos mesmos hobbies e essa é uma ótima maneira para fomentar as afinidades. Seja simpático, heim. Isso é fundamental. Lembre-se, você vai conviver com essas pessoas pelos próximos anos. Construir uma relação saudável, desde o início, é o melhor. Depois da formatura, tem o mercado de trabalho e muitos dos seus colegas de aula estarão lá com você novamente.

A terceira dica é a organização. Ser uma pessoa organizada é fundamental. Um bom planejamento de estudos ajuda muito a dar conta de todo esse processo. O ideal é organizar os horários das aulas e a salas logo no primeiro dia. Fazer a leitura de livros e apostilas que o professor sugerir é outra boa dica para se inteirar com o curso. Aproveite ao máximo o tempo e as horas vagas. Evite o acúmulo de atividades.

A última dica é pra quem gosta de esporte, projetos sociais e festas. Os cursos têm atléticas universitárias. São associações que incentivam a prática esportiva, a responsabilidade social e a integração entre os alunos. Gostou?

Em meio a tantas dicas, o principal é saber que a universidade é o lugar para você se perceber pessoalmente e profissionalmente. É onde você terá a certeza se caminha na direção certa.

Perceba bem a área que você escolheu para trabalhar. Invista na sua trajetória. Trace objetivos a curto, médio e longo prazos. Dedique-se ao máximo! Comemore a cada etapa vencida. No dia da formatura, você sentirá que valeu a pena!

Revelação • Jornal-laboratório do curso de Comunicação Social da Universidade de Uberaba

Expediente. Revelação: Jornal-laboratório do curso de Comunicação Social da Universidade de Uberaba (Uniube) ••• **Reitor:** Marcelo Palmério ••• **Pró-reitor de Ensino Superior:** Marco Antônio Nogueira ••• **Coordenadora do curso de Comunicação Social:** Celi Camargo (DF 1942 JP) ••• **Professora orientadora:** Indiara Ferreira (MG 6308 JP) ••• **Projeto gráfico:** Diogo Lapaiva, Jr. Rodran, Bruno Nakamura (ex-alunos Jornalismo/Publicidade e Propaganda) ••• **Orientadora de Designer Gráfico:** Isabel Ventura ... **Estagiários:** Raiane Duarte, Luan Gabriel (5º período) e Pedro Henrique Dahdah (3º período) ••• **Impressão:** Gráfica Jornal da Manhã ••• **Redação:** Universidade de Uberaba – Curso de Comunicação Social – Sala L 18 – Av. Nenê Sabino, 1801 – Uberaba/MG ••• **Telefone:** (34) 3319 8953 ••• **E-mail:** revela@uniube.br

issuu-downloader.com

As **Atléticas** chegaram para **ficar**

Aposto que já viu vários memes de universitários que só vivem de xerox ou estão sempre ocupados com trabalhos, correndo contra o relógio. Não precisa ser assim se a gente se planejar, né? Dá pra fazer tudo, inclusive participar das Associações Atléticas Acadêmicas (AAA). Se você gosta de esporte, ação social e festa, pode chegar!

Ronaldo Faria
5º período de Jornalismo

As Associações Atléticas Acadêmicas (AAA) são criadas com a perspectiva de promover o esporte, trabalhar em causas sociais, fomentar a união dos alunos dentro de um curso e proporcionar entretenimento. Cada curso, geralmente, tem a sua.

Atualmente, estima-se que todas as universidades de Uberaba, juntas, tenham 27 atléticas.

Calma, se você não pratica esportes não desanime... Você pode tocar na bateria ou participar da torcida ou ainda da diretoria da atlética. Que tal?

Uma atlética é como um relógio. Precisa que todas as suas engrenagens trabalhem juntas para que os ponteiros girem e a gente consiga ver as horas. Com as Associações Atléticas Acadêmicas (AAA) não é diferente.

Vinicius Melo é presidente da Associação Atlética Acadêmica das Engenharias do Triângulo Mineiro, conhecida como Atlética das Engenharias da Uniube. Ele explica que o equilíbrio de gestão financeira, diretoria de esportes e a diretoria comercial fazem o sucesso de uma atlética.

"São os três que você tem de ter um cuidado maior. Qualquer um que der problema, pode atrapalhar o andamento da atlética inteira".

A divisão de cargos pode variar de atlética para atlética. Tem algumas que designam um capitão para gerir cada equipe esportiva. Na Associação Atlética Acadêmica Ronaldo Cunha Campos - Atlética do Direito, tem diretor de eventos, diretor social, diretoria da bateria, de marketing e comercial (que cuida de redes sociais e venda de produtos).

Todas essas diretorias têm também seus sub-di

Foto: Diversas Imagens

Uniube

issuu-downloader.com

retores. O perfil de cada universitário e a disponibilidade definem o cargo que ocupará.

Assim como a cada 60 segundos, um ponteiro do relógio avança um minuto, nas atléticas, cada presidente tem um tempo de permanência. Esse tempo pode variar de uma atlética para a outra, bem como as eleições podem ser diferentes.

> "O aluno que demonstra interesse em participar das modalidades geradas pela atlética, entra no time

No Direito, por exemplo, a duração do mandato é de um ano. Após esse período, um novo candidato é indicado. Caso não haja nenhuma objeção dos diretores com quem foi indicado, esse universitário se torna o novo presidente. Mas há atléticas que montam chapas. Cada candidato tem sua base e aquele com maior número de votos dos associados, assume a presidência. O mandato pode se estender por vários anos, até a formatura.

Play

Além de todos os elementos para que o relógio funcione, há outra peça fundamental pra ligar: a bateria, ou seja, o combustível. A intenção básica de uma é promover a prática esportiva. Há variações, mas atletismo, basquete, futebol de campo, futsal, handebol, jiu-jitsu, judô, natação, peteca, tênis de campo, tênis de mesa, vôlei e xadrez são modalidades oferecidas.

Para participar, é muito fácil. Basta querer.

"O aluno que demonstra interesse em participar das modalidades geradas pela atlética, entra no time, independentemente da quantidade de jogadores ou do desempenho esportivo. Buscamos acolher de forma com que os ingressantes possam se sentir integrados e que possam contribuir de forma positiva", explica Gustavo Motta de Minas e Souza, aluno do curso de Psicologia na Uniube, integrante da atlética "Afrikah".

José Arnaud Junior, atleta da Associação Atlética

O objetivo é promover a prática esportiva em diferentes modalidades

issuu-downloader.com

Acadêmica BioExatas, da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), defende que para ser atleta é preciso ter disciplina e participar dos treinos, pois é ali que o treinador escolhe aqueles que vão realmente disputar os campeonatos.

É legal

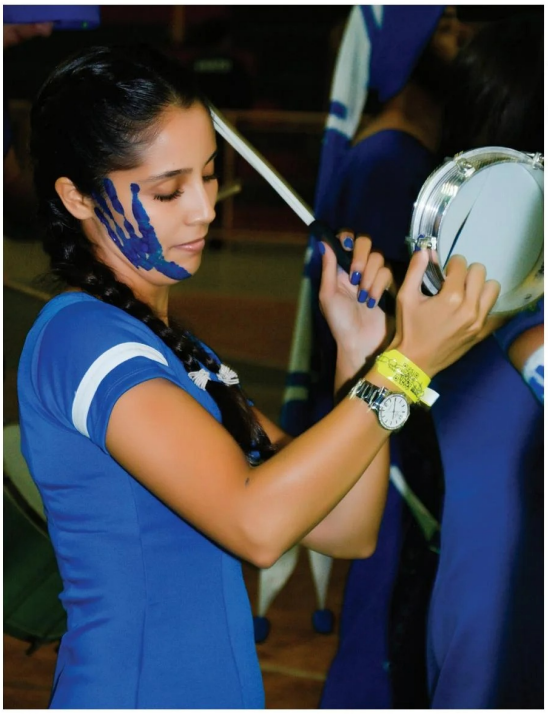
Outro ponto forte nas atléticas são as festas. Além de promover a diversão numa época em que quase tudo é novidade, há outra finalidade.

"As atléticas realizam as festas para ter dinheiro para treinar e poder viajar para disputar campeonatos e incentivar outros projetos", afirma o presidente Vinícius.

A atlética também conta com associados.

Uma taxa mensal garante descontos em produtos comercializados pelas próprias atléticas (camisetas, bonés, canecas, entre outros) e em eventos. Para que a atlética conte com associados, necessita ter CNPJ e estatuto conforme a legislação brasileira.

"Normalmente, as pessoas criam ou entram em uma atlética por fama. Não é assim. O reconhecimento é uma consequência de quem faz um trabalho bem feito", salienta Paulo, do Direito.



Fotos: Diversa Imagens

Em campeonatos, são frequentes os concursos de baterias das atléticas

> "As atléticas realizam festas para ter dinheiro para treinar e viajar para campeonatos

As baterias

Do mesmo jeito é gostoso ouvir o tic tac do relógio, é gostoso ouvir os sons produzidos pelas baterias das atléticas!

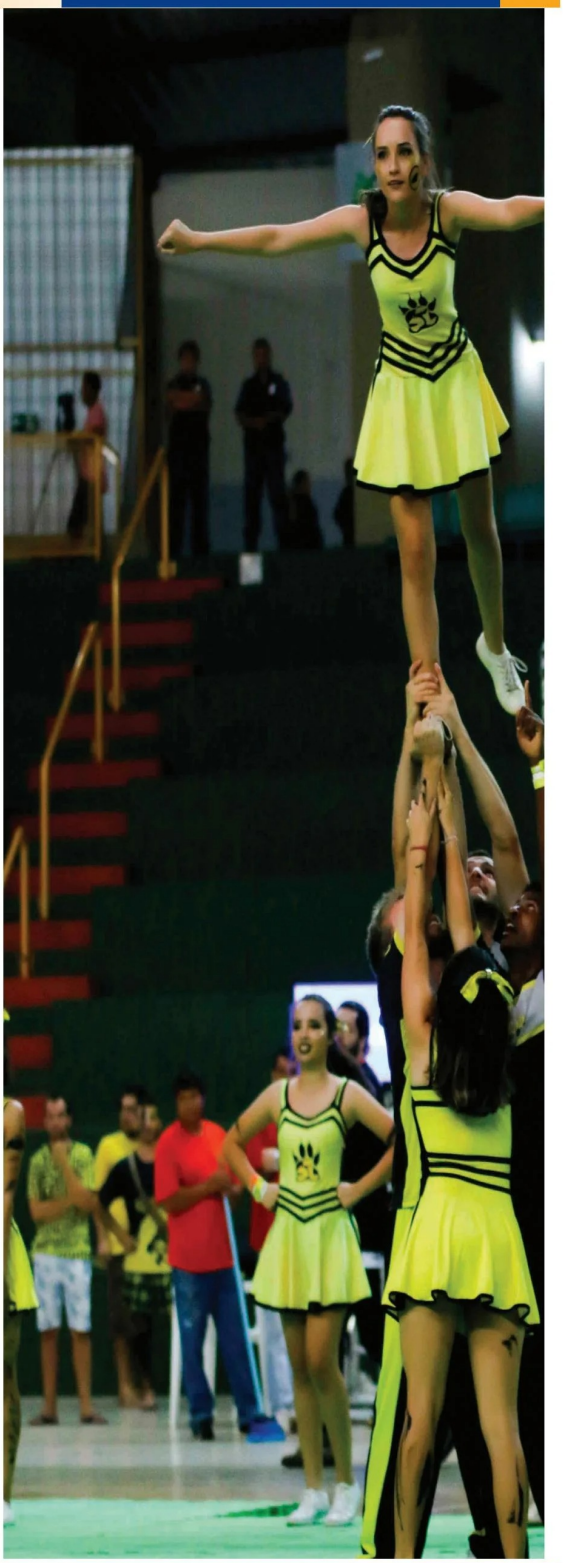
Aliás, nem dá pra imaginar os jogos universitários sem as batidas do bumbo e dos tamborins que animam as torcidas. Não é brincadeira não. Tem campeonatos estaduais e até nacionais.

Há premiação em dinheiro que, normalmente, é revertida para comprar instrumentos e investir nas aulas de aperfeiçoamento, instrutores e coordenadores.

Cheeleaders

As torcidas organizadas tão famosas nos Estados Unidos chegaram pra valer às atléticas. Música, dança e elementos de ginástica reúnem universitários para animar as apresentações. É um esporte, você sabia?

No Brasil, foi introduzido, oficialmente, em 2008, pela Comissão Paulista de Cheerleading.



issuu-downloader.com

Não deixe **para amanhã** o que pode **fazer hoje**

João Paulo Ferreira
5º período de Jornalismo

Imagem: Portal R7

Deixar para depois ou procrastinação... Um mal hábito bem familiar. Não tem idade, nem classe social. A verdade é que esse comportamento tem sido objeto de estudo há anos. Uma pesquisa realizada pelo especialista em Gestão do Tempo e Produtividade, Christian Barbosa, apontou que 97,4% dos brasileiros consultados admitiram deixar atividades importantes para a última hora.

Muitos se identificam com esse tema, né? Mas você já parou pra pensar nas possíveis causas? A psicóloga Liliane Barbosa afirma que cada um precisa considerar o que o leva a adiar as próprias atividades, já que, na maioria das vezes, ocorre de forma automática. "É um pouco subjetivo. Pode ser multifatorial. Talvez dentro de uma universidade, um estudante procrastina suas tarefas por não ter autoconhecimento ou por uma desorganização pessoal, um desinteresse."

Cada indivíduo está inserido em um contexto. Inúmeros fatores precisam ser levados em consideração, tendo como objetivo a maior produtividade e concentração. Segundo a psicóloga, mesmo um jovem com autonomia para tomar decisões, precisa de apoio e aconselhamento da família para se livrar desse problema, mas o "procrastinador" deve ser o principal interessado nessa questão.

"A família pode dar um apoio e, até mesmo, buscar um psicólogo pra tentar entender o que está levando o estudante a procrastinar. Buscar o motivo desse comportamento. Se há alguma coisa que está desagradando. Porém, é um trabalho com você mesmo", esclarece Liliane.

Provavelmente, neste momento você deve estar analisando suas ações e buscando as possíveis causas que o levam a deixar tudo pra última hora. Calma! Você não está sozinho! A universitária Anna Carla Martins, de 20 anos, admite fazer parte do time dos "enroladores de plantão" e compartilha das dores desse grupo que parece crescer a cada instante.

"Na maioria das vezes, deixava as tarefas ou os compromissos pra última hora. Isso me impactou, principalmente, no período de provas, em que tinha muita matéria a ser estudada e sempre adiava, achando que ia dar tempo", relata a jovem.

Anna, que recentemente apresentou seu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), conseguiu driblar esse hábito e dá uma dica para todos os que estão na faculdade ou pensam em ingressar. "O segredo é colocar sempre em primeiro lugar as atividades que têm prazo a ser cumprido, e depois de feitas, realizar as demais, não adiando as mesmas", conclui.

Além da família e amigos, os professores também conseguem perceber

issuu-downloader.com

> Há alunos que procrastinam simplesmente por preguiça, desinteresse ou por não terem o hábito de estudo

quando uma pessoa está sendo perturbada pelo "monstro da procrastinação".

A professora Cláudia Máximo acredita que a ansiedade é uma das explicações para essa dificuldade enfrentada pelos alunos. "Muitas vezes, percebo que um aluno ansioso não consegue manter o foco. Desvia facilmente a atenção, pois quer fazer várias coisas ao mesmo tempo. Por não conseguir, procrastina. Se perde."

Ainda sobre os porquês da procrastinação, Cláudia reforça o papel da família. "Há outros alunos que procrastinam simplesmente por preguiça, desinteresse ou por não terem hábito de estudo. Conversando com a família, pode ser verificado se o que acontece em sala, ocorre também no dia a dia", salienta a professora.

O tema que já foi abordado até no TED, um circuito de palestras que acontece anualmente em diversos países, e ainda é motivo de pesquisa. Afinal, é necessário conhecer as possíveis causas, para evitar consequências no desempenho cotidiano das pessoas, principalmente nos estudos e trabalho. Mas, o segredo parece mesmo que pode ser encontrado dentro de cada um, exercitando o autoconhecimento e a reflexão relativa às prioridades.

Redes sociais

Relaciona-se muito a procrastinação às redes sociais e à Internet, como um todo. A pesquisa "Futuro Digital em Foco Brasil 2015" confirma que os brasileiros são líderes no tempo gasto nas redes sociais: cerca de 650 horas por mês. O dado é preocupante se considerada a média das horas em um mês (720 horas, em um período de 30 dias).

A psicóloga Liliane afirma que, mesmo com a grande quantidade de informação, a tecnologia também ajuda, desde que haja a escolha correta.

"Não vamos negar que, hoje em dia, tem muita aula boa gratuita nas redes sociais, no Youtube, por exemplo. Você tem acesso à informação, de forma mais interativa, com conteúdos interessantes, que agregam. A forma é, muitas vezes, mais lúdica, explicativa, com recurso audiovisual, que ajuda até na memorização e no esclarecimento de algum conteúdo. Claro que é preciso verificar a veracidade. Autoconhecimento e autocontrole. Você que vai ter que saber o que é prioridade ou não", completa Liliane.

Ação!

• Tenha uma agenda ou algum caderninho que você possa usar para anotar suas tarefas e faça planos específicos, com data e hora.

• Quando perceber que procrastinou, não se odeie. Perdoe-se. Aceite e bola pra frente.

• Faça suas tarefas em pequenos períodos de tempo. Você vai ver que ela nem era tão ruim assim e que você já poderia tê-la resolvido há muito mais tempo.

• Tente não exigir tanto de você e verá que será bem mais fácil começar algo.

• Se recompense por fazer coisas que você não quer. Isso pode ser um motivador poderoso.

Fonte: Guia do Estudante

O poder do **agora!**

Foto: Mara Poliana

Mara Poliana
7º período de Jornalismo

Ouvi a seguinte frase: "Amanhã pode ser um lindo dia". Não pude deixar passar despercebida, apesar de tão batida, tão falada e citada nas redes sociais.

Não lhe dá uma esperançazinha de que amanhã a vida será bem melhor?! É exatamente aí que mora o meu questionamento. Por que não tornar hoje um lindo dia?

Temos esse péssimo hábito de deixar tudo para amanhã: "Amanhã, começo a dieta. Amanhã, leio o livro. Amanhã, vivo melhor".

Meu caro, talvez viver seja mais do que acordar, em uma manhã qualquer, de um mês qualquer do ano.

Somos movidos por sonhos, objetivos. São os saltos que nos levam pra longe.

Faça tudo hoje. Comece a dieta ou como todos os doces. Leia um livro ou assista à novela. Ame ou aborreça alguém. A vida é para ser vivida no terreno do agora. Então, viva da melhor maneira possível.

> Saia da zona de conforto. Movimente seu corpo, sua mente, seu coração

Não se esqueça das consequências.

Saia da zona de conforto. Movimente seu corpo, sua mente, seu coração. Saia da mesmice. Drible a rotina e voe o mais alto que você puder. Faça a sua vida valer a pena. Faça de hoje o seu lindo dia!

issuu-downloader.com

Gente que ama festa open bar

A possibilidade de beber o quanto e aquilo que quiser, apenas pelo preço do ingresso, leva muitos jovens a cometer excessos

Pablo Santana cursa Engenharia Ambiental na Uniube

Foto: Hiago Nandys

Hiago Nandys
5º período de Jornalismo

Virei calouro, e agora? Barzinhos ou festas universitárias? A turma pode marcar um "rolê". Tudo é agendado pelo celular mesmo, no aplicativo de mensagens. É combinar o lugar, horário e a bebida que cada um irá levar. A festinha pode rolar em uma república, na casa de algum colega de turma e até mesmo em frente à loja de conveniência do posto de combustível.

Não falta empolgação para dançar, cantar e também consumir as bebidas alcóolicas, principalmente se for open bar. O preço pago pelo convite dá o direito de consumir todas as bebidas, na quantidade que quiser.

Em Uberaba, são inúmeros eventos com propostas open bar. Muitos deles com programação em mais de um dia. Algumas delas, são recepções para os calouros, propondo a integração com os veteranos.

Foi numa dessas baladas que o estudante de Enfermagem, Carlos Tosta Gomes, se deu mal. "Eu dei um 'P.t.zão' no rolê. Fiquei muito mal", conta Carlos. A expressão "Dar P.T" que dizer "dar perda total", ou seja, é o descontrole daqueles que passaram dos limites no consumo de álcool.

> "Desde o primeiro período, já recebia convites para beber

Carlos diz que depois do estrago, "deu uma maneirada". "Fui com o meu primo, em uma recepção para os 'bixos'. Cheguei lá afim de curtir demais, aí resolvi experimentar o famoso 'corote de sabor'", relembra. A garrafa da bebida tem 500ml e 13,9% Vol. de teor alcóolico.

Carlos errou na dose. "Estava super curioso para experimentar. Bebi todos os sabores que pensar. Depois, não satisfeito, ainda misturei canelinha e cerveja. Eu fico me perguntando até hoje: por que bebi tanto?", questiona. Apesar de relatar tudo com bom humor, algumas recordações lhe trazem o sentimento de arrependimento.

Depois dos vários corotes de pinga, Carlos conta que foram poucos passos e o mundo passou a girar em uma velocidade que Carlos não tinha visto antes. Mesmo no chão, parecia estar numa corda bamba. Entre bêbado e equilibrista, assumiu os dois papéis. Com o coração na mão, passou a sentir que algo dentro dele já não mais cabia. Enfim, chegou a hora de correr.

"Fui pro banheiro químico para poder tentar vomitar, mas a fila estava enorme. A cada minuto a espera parecia maior, o alívio veio com a vergonha. Foi constrangedor, acabei vomitando antes de

issuu-downloader.com

Fotos: Arquivo Pessoal

Carlos Tosta Gomes não perde as oportunidades de estar com os amigos e celebrar os momentos da vida universitária

chegar no vaso, com todo mundo me olhando", lamenta.

De todos os males, o menor. Carlos não estava sozinho e pediu para que o primo o levasse embora. "No meio do caminho, dentro do Uber mesmo, falei que queria ir pra algum hospital. Estava com palpitação e percebi que precisava de ajuda", enfatiza.

Depois disso, Carlos não se lembra de mais nada. Foi da festa à maca, acordando somente no outro dia. "Despertei e ainda estava lá tomando soro. Meu primo disse que eu tinha dado um coma alcoólico. Esse, com certeza foi o meu maior P.T", opina. Depois do ocorrido, o universitário continua bebendo, mas passou ter cautela.

"Não quero passar nunca mais por isso, então, tudo agora com limite", afirma.

Quem também passou dos limites foi um estudante de Engenharia Civil, que prefere não se identificar. "Já perdi as contas das vezes que já dei P.T. Sei que foram muitas". Ele diz ter começado a ingerir bebida alcóolica, sem consentimento dos pais, aos 16 anos. A primeira vez que colocou álcool na boca foi em um rancho com amigos e, daí em diante, não parou mais.

"Depois que entrei para faculdade, aí que passei a beber muito. Todo dia praticamente tem uma festa. Em uma quinta-feira, por exemplo, às vezes rola um "frevinho" em uma república. Não tem como não ir", expõe. O estudante conta que já teve dificuldades de retornar para casa, após ter ido a festas em que bebeu exageradamente e precisou da ajuda de amigos.

"Teve uma vez que fiquei tão mal, que precisei dormir na casa da minha amiga. Lembro do pai dela me colocando dentro do carro e pedindo o telefone da minha casa, para que pudesse avisar os meus pais", conta.

O estudante diz ter acordado no outro dia, apenas com "flashs de memórias" da noite passada. Ele acredita que, se não fosse a companhia da amiga que estava em melhores condições, algo de ruim poderia ter acontecido na volta para casa.

Embora já tenha pagado a quantia de R$480 para ir a uma festa, o estudante deixa claro que prefere reuniões em casa com os amigos e os barzinhos perto da universidade. "Eu já matei aula para ir beber no bar e acabei me arrependendo. Chegou no final do semestre e foi pesado", revela.

O universitário já chegou a beber mais de 20 copos de cerveja, mas o recorde foi uma garrafa de vodca, que consumiu praticamente sozinho. Experiência que ele só tem consciência pelo depoimento dos amigos.

> "O vômito é a primeira reação de que a gente está desitratado e perto do coma alcoólico

Os perigos

Segundo informações do site Repórter Unesp, o último levantamento Nacional sobre o Uso de Drogas, realizado pelo Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (Cebrid) e pela Secretaria Nacional Antidrogas (Senad), 35% dos brasileiros tiveram seu primeiro contato com bebidas alcoólicas, entre 15 e 17 anos, enquanto 52% experimentaram, a partir dos 18 anos – idade legal para se consumir álcool.

Os dados também demostram que a idade de iniciação no consumo de álcool tem sido mais precoce e a quantidade de bebida vem se tornando maior. Situação que é preocupante, na opinião da coordenadora do Centro Regional de Referência de Políticas sobre Drogas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Andréa Ruzzi. "Precisamos alertar que o recomendado

issuu-downloader.com

pela Organização Mundial de Saúde, são duas doses diárias de álcool para os homens e uma dose de álcool para as mulheres", explica.

No entanto a especialista questiona: "Em uma festa universitária alguém contou quantas doses bebeu? ".

De acordo com Andréa, o descontrole pode levar ao efeito binge. "Ele acontece quando a dose é muito alta. Consiste em um efeito desastroso no cérebro, que é o nosso primeiro órgão a desidratar", esclarece.

"O vômito é a primeira reação que a gente está desidratado e perto do coma alcoólico", afirma a coordenadora. É por isso que muita gente 'chama o Juca' e fica com uma baita sede no dia seguinte, quando a ressaca está brava.

"Não é proibido tomar duas latinhas de cerveja por dia ou duas taças de vinho. Embora, no futuro, o fígado irá mostrar as consequências. O grande perigo são as doses elevadas em uma única situação, o que geralmente acontece nas festas universitárias", explana Andréa.

Maxwel Pereira relaciona o álcool à busca de pertencimento

Questão de autoestima

O psicólogo clínico – especialista em terapia cognitivo comportamental, Maxwell Lucas dos Santos Pereira, trabalha atualmente na área da dependência química e explica que não é somente por diversão que os jovens bebem tanto.

"O jovem, especificamente o adolescente, tem a necessidade de se sentir aceito pelos grupos e pares. O álcool acaba trazendo uma desinibição".

O especialista também fala sobre a sensação buscada por muitos adolescentes através do consumo. "Eles acabam bebendo para se sentirem mais leves e conversarem mais", aponta. No entanto, o psicólogo deixa claro que o problema não afeta somente os jovens, mas pessoas de todas as idades.

O álcool interfere em uma estrutura psíquica chamada superego, responsável pelas nossas normas, leis e regras. "Quando bebemos em excesso, o álcool anestesia o superego, fazendo com que nós tenhamos atitudes ou falemos coisas, às quais a gente não diria, quando está sem o efeito do álcool", evidencia Maxwell.

É por isso que após o episódio de ter bebido muito e ter essas atitudes devido a embriaguez, enfrentamos a ressaca moral.

> "Eles acabam bebendo para se sentirem mais leves e conversarem mais

O psicólogo alerta que é preciso estar atento.

"Se isso se torna uma constância, pode ser sinal que este jovem não sabe os limites do corpo dele. Por isso, se faz necessário que busque se conhecer", destaca Maxwell.

O especialista entende que isso é próprio de pessoas que estão em fase de entendimento daquilo que é bom para si e aquilo que não é. Jovens que, muitas vezes, não têm uma autoestima suficientemente boa, tem mais chances de cair nesta armadilha, diferentemente daqueles com base emocional mais estruturada ao entrar no Ensino Superior.

Os especialistas recomendam: cuide de você e lembre-se daqueles que estão te esperando em casa depois do "rolê".

Ah, se pintar um clima? Use camisinha. Se beber, não dirija. Que os momentos de curtição e azaração, possam ser recordações felizes do álbum de formatura e não vestígios das consequências ruins a serem levadas por toda vida, heim.

Paizão do rolê

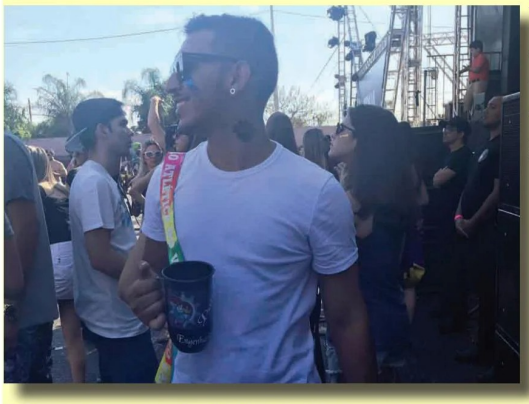


Foto: Arquivo Pessoal

Pablo Santana controla a bebida e cuida dos amigos nas baladas

É preciso tomar cuidado na hora de virar a caneca. Mas, a diversão não é algo proibido. Como dizem por aí: "passe pela universidade, mas deixe com que ela passe por você". Assim como os momentos de aprendizagem, os de diversão e interação também são importantes.

O estudante de Engenharia Ambiental, Pablo Igor Matos Santana, 20 anos, não perde um "rolê" com os amigos. "Teve uma vez que foi muito engraçado. Fui a uma festa fantasia vestido de Tritão. Perdi quase toda minha fantasia. Voltei para casa com uma capa do Batman, que nem sei de quem é", conta.

> "Eu mesmo não bebo muito para me divertir. Fico de olho nos meus amigos

De deus marinho à herói morcego, em apenas uma noite. A alegria dos universitários é realmente algo mágico e nem sempre está ligada ao consumo exagerado de bebidas alcoólicas.

"Eu mesmo não bebo muito para divertir. Nunca dei P.T. Fico de olho nos meus amigos. Geralmente, são eles que perdem o controle", relata Pablo faz questão de cuidar de todos. É o famoso "Paizão do rolê". "A boa festa é aquela barata e quem tem os seus amigos".

Pelo jeito, o resto é questão de saber fazer com que o momento seja especial: dançar, curtir bastante e, por que não, beijar muito. No mais, cuide de você e respeite os outros.

issuu-downloader.com

SEJAM BEM-VINDOS

calourada 2018

AULA INAUGURAL

15/02 (quinta-feira)

Compareça à recepção na quadra coberta do Campus Aeroporto, para apresentação dos dirigentes da Instituição. Só depois, os calouros seguirão para os locais mencionados abaixo.

Multiperiódico - 7h30min

Curso	Local
Administração	Anfiteatro da Biblioteca
Direito	P102
Educação Física	A019
Enfermagem	G03
Fisioterapia	G04
Medicina	S306
Medicina Veterinária	A115
Odontologia	Anfiteatro D56
Psicologia	A07

Vespertino - 13h30min

Curso	Local
Arquitetura e Urbanismo	V01
Engenharia Civil	Hall térreo bloco Z
Engenharia de Computação	Hall térreo bloco Z
Engenharia Elétrica	Hall térreo bloco Z
Engenharia de Produção	Hall térreo bloco Z
Engenharia Química	Hall térreo bloco Z

Noturno - 19h

Curso	Local
Administração	Anfiteatro da Biblioteca
Arquitetura e Urbanismo	V01
Ciências Contábeis	Anfiteatro da Biblioteca
Direito	P103
Design de Interiores	U03
Enfermagem	Anfiteatro D56
Educação Física - Bacharelado e Licenciaturas	Quadra 01
Engenharia Elétrica	Hall térreo bloco Z
Engenharia Civil	Hall térreo bloco Z
Engenharia de Computação	Hall térreo bloco Z
Engenharia de Produção	Hall térreo bloco Z
Engenharia Química	Hall térreo bloco Z
Fármacia	Laboratório D14
Fisioterapia	G03
Jornalismo	Bloco L
Odontologia	S304
Pedagogia	Y03
Psicologia	A08/A09
Publicidade e Propaganda	Bloco L
Sistemas de Informação	Hall térreo bloco Z
Tec. em Agronegócio	Anfiteatro da Biblioteca
Tec. em Gestão Financeira	Anfiteatro da Biblioteca
Tec. em Gestão De Recursos Humanos	Anfiteatro da Biblioteca
Tec. em Logística	Anfiteatro da Biblioteca
Tec. em Produção Audiovisual	Bloco L
Tec. em Jogos Digitais	Parque Lab - Z105

Uniube

0800 34 3113
www.uniube.br

issuu-downloader.com

Projetos da Uniube amparam universitários

Carol Rodrigues
5º período de Jornalismo

Foto: Arquivo Pessoal

A vida não era nítida fazia 28 anos. Numa noite, na aula de Telejornalismo, perguntaram a ela: "Por que você fica tão perto para ler?". Daí, então, o horizonte tomaria um novo tom. Os livros, cadernos e computadores não ficariam mais a um palmo de distância do nariz.

Se aos quatro anos Ana Filomena de Jesus Vecente já usava óculos por causa da miopia, aos 20, o par de vidros não aliviava mais a sentença. Resiliente, os trocou por outro par – agora, de lentes. Mas a sentença insistia em incomodar. E em machucar. Aos 25 anos, parou de usá-las. Foi em 2011, mesmo ano em que ela ingressava no curso de Jornalismo, na Uniube.

"A lente não era feita com material específico para miopia. Eu parei de usá-las porque machucavam meus olhos. Eles ficavam vermelhos. As pessoas até achavam que eu era usuária de droga".

Natural de Araxá, embarcava num ônibus todas as noites para estudar. "Todo dia, eu arrebentava um calçado ou caia nos degraus", relembra achando graça, pois tem a certeza de que há dois passos do paraíso estão os tombos.

Aos 27 anos, mais um diagnóstico: ceratocone - doença que afeta o formato e a espessura da córnea. Disseram a ela que era caso de cirurgia. Mas será? Não se arriscou. Foi então que, em 2013, a professora perguntou: "Por que você fica tão perto para ler?". Incomodada, encaminhou a aluna ao Programa de Atenção ao Estudante (PAE). "Foi uma assistência que até hoje agradeço a Deus", reconhece Ana Vecente.

O PAE começaria, então, a ampará-la. "O Alan - coordenador do Programa - me chamou na sala dele e eu fui, mas não sabia que o programa ajudava os alunos. Conseguiram uma consulta particular para mim com o doutor Joaquim. Depois da consulta, tudo caminhou para o bem".

Ela não pagou nada. Foi encaminhada para o Banco de Olhos de Sorocaba e, depois, para o Instituto dos Olhos de Belo Horizonte. "Não precisei fazer nenhuma cirurgia".

Ana Vecente usa lentes específicas para miopia e faz acompanhamento com oftalmologista especializado em ceratocone no instituto. "Se não fosse o PAE, eu estaria até hoje aguardando na fila de espera por uma consulta", enxerga a jornalista.

PAE oferece atendimento psicológico

"O PAE tem como objetivo acolher, apoiar, estimular e integrar os alunos na vida universitária por meio de atendimentos individualizados. Para isso, contamos também com parcerias", explica o coordenador do PAE , Alan Carlos da Silva.

É por meio de uma parceria com o curso de Psicologia teve início, no segundo semestre 2017, o Grupo de Apoio aos Acadêmicos Ingressantes (GAAI).

Segundo a coordenadora do curso e do projeto, Eliane Cordeiro, o GAAI surgiu para abrandar as dificuldades enfrentadas pelo calouro.

"São muitas mudanças e novidades, como a saída de casa, distância dos pais, exigência de autonomia e novos ciclos de amizades", enumera.

O Grupo é supervisionado por alunos do 9º período de Psicologia e promove encontros semanais para trabalhar temas propostos pelos próprios calouros, como nervosismo para apresentar trabalhos, ansiedade para fazer provas e saudade dos pais. Podem participar alunos do 1º e 2º período, de todos os cursos da universidade.

"Propusemos em um encontro, alguns exercícios de relaxamento para aliviar a ansiedade durante as provas. Tivemos um feedback maravilhoso de uma participante do grupo. Ela nos contou que está fazendo diariamente os exercícios e que os resultados estão sendo ótimos".

Agende-se

Os encontros são nas terças ou quartas-feiras, das 17h45 às 18h45, na sala 2A24, bloco A.

Para participar, o aluno deve se inscrever na sala do PAE (2A13).

O horário de funcionamento é das 8h às 12h, das 13h às 16h e das 17h às 22h.

Os universitários sem pla

issuu-downloader.com

Foto: Acervo Uniube

Último encontro do segundo semestre de 2017 entre o GAAI e calouros, no bloco A

no de saúde têm acesso a serviços de saúde gratuitos por meio de parceria entre o PAE e especialidades médicas da Policlínica Getúlio Vargas, instalada no campus Centro da Uniube, na Av. Guilherme Ferreira, 217, Centro.

Em associação com a Clínica de Psicologia, o Programa encaminha os estudantes para atendimento com profissionais da área.

Os interessados devem procurar a sala do PAE e preencher uma ficha de espera. A clínica entrará em contato com o estudante assim que houver vaga. Devido ao caráter emergencial, o aluno tem direito a apenas a oito sessões. Constatada a necessidade, o estudante será orientado pelo psicólogo a procurar um tratamento em médio e longo prazo.

Outro projeto do PAE referente ao acolhimento é o "Anjos da Guarda". São veteranos de cada curso, que recebem os calouros, e ajudam a orientá-los.

Tenha acesso ao dentista, fisioterapeuta e garanta seus direitos

Se o problema for de saúde bucal, o aluno é encaminhado para a Clínica de Odontologia. De acordo com um dos diretores da clínica, Otávio de Oliveira Filho, os serviços totalmente gratuito são: diagnóstico bucal; periodontia, como tratamento de gengivas, cirurgia oral menor, sendo a mais comum a extração do dente ciso, endodontia, como o tratamento de canal e atendimento a portadores de necessidades especiais.

> Se o paciente estiver com dor de dente, por exemplo, encaixamos na ala de emergência

Tudo isso, por meio do Centro de Especialidades Odontológica do Programa Brasil Sorridente - estabelecimento de saúde instalado na Policlínica e mantido por parcerias entre o município, estado e governo federal. "Se o paciente estiver com dor de dente, por exemplo, priorizamos o tratamento e encaixamos na ala de emergência", adianta.

Otávio revela que, até os 20 anos, a restauração de dente é gratuita. O diagnóstico e o tratamento são realizados pelos estudantes em estágio, com supervisão direta dos professores.

Para tratamento fisioterapêutico o aluno precisa apresentar um encaminhamento médico ao PAE, para, então, ser atendido na Clínica de Fisioterapia. As áreas são: neurologia, cardiologia, ortopedia, pediatria, ginecologia e obstetrícia,

Foto: Carol Rodrigues

Instalações da Clínica de Odontologia, localizada no campus Centro da Uniube

urologia e geriatria. A diretora da clínica, Sandra Marquez Reis, afirma que o aluno receberá os cuidados até que o quadro dele se estabilize. "É preciso respeitar o tempo de resposta fisiológico do corpo", justifica.

A avaliação do quadro e tratamento também são realizados por estudantes em estágio supervisionado.

Há também a parceria com o Núcleo de Práticas Jurídicas (NPJ) da Uniube. O PAE agenda horário no NPJ para universitários que necessitam de serviços jurídicos.

Conforme a coordenadora do Núcleo, Maria Angélica de Queiroz, o estudante precisa comprovar que não tem condições de arcar com os custos do processo, nem com os honorários do advogado.

O NPJ está instalado no bloco B, do campus Aeroporto da Uniube.

issuu-downloader.com

TI-VI-Vídeo e palestras

Foto: Filmow

Pôster do filme "O labo bom da vida" (2012), exibido na Uniube

Sexta-feira é dia de cineminha! "Exibimos filmes, indicados pelos professores ou alunos, que geram reflexões. Ao final da exibição, um professor comanda a discussão", explica a secretária do PAE, Mariana Lauriano.

As sessões iniciam às 16h30 ou às 17h, no anfiteatro da biblioteca ou no anfiteatro 2D56, no bloco D.

De terça à quinta-feira os dias são de palestras. Os temas também são propostos pelos alunos ou professores. É o PAE quem convida um profissional que tenha domínio do assunto para ministrar a o tema. Os locais são os mesmo, só o horário que muda: das 16h45 às 17h45. "Sequestros digitais, não seja a próxima vítima" e "A espiritualidade dos animais" foram apenas dois dos assuntos debatidos no ano passado.

Foto: Adoro Cinema

Cartaz do filme "12 Anos de Escravidão" (2013), discutido após a apresentação na Uniube

#FicaADica

O PAE realiza a divulgação prévia das palestras e filmes por meio de e-mail enviado pelo Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA).

Fique de olho na sua caixa de entrada toda semana. A participação credita pontos no PIAC - Programa Institucional de Atividades Complementares. Chegue antes, pois as vagas são limitadas.

Foto: Arquivo pessoal do PAE

São 90 vagas no anfiteatro da biblioteca e 166 no 2D56

Faça sua senha do wi-fi

SEGUIR

Ilustração: Carol Rodrigues

O acesso à rede wi-fi. Quem explica como conectar toda a parafernália é a analista de suporte do Laboratório de Informática Aplicada à Educação (Liae), Tatiane Alves. "O aluno precisa comparecer à sala 2Y19, no bloco Y, com todos os dispositivos que deseja cadastrar. Esse mesmo cadastro (senha e usuário) dará acesso, também, aos computadores da biblioteca e laboratórios de informática".

Além dos micros da biblioteca, o Liae disponibiliza uma sala de informática, no bloco Y, para os alunos. Nos dias de semana, com exceção de quinta-feira, o horário de funcionamento é das 7h30 às 22h30. Aos sábados, das 8h às 12h. "O laboratório não é fixo, então, sugiro que o universitário verifique a disponibilidade no quadro em frente à sala 2Y19", recomenda.

Salve seus arquivos

Se você quer salvar seus arquivos na rede e acessá-los em qualquer máquina da rede Liae, clique em 'Meu computador' e guarde-os dentro da pasta com o número do seu Registro Acadêmico(RA).

E tem mais! Todos os alunos podem baixar o pacote completo Microsoft Office 365 ProPlus em até cinco dispositivos.

"Basta logar no Ambiente de Aprendizagem (AVA) e clicar na aba 'Menu Administrativo' e, em seguida, 'Microsoft Officce 365'. Lá terá um tutorial ilustrado explicando todos os passos".

O pacote reúne programas como Word, Excel e PowerPoint.

Essa é para a galera de Engenharia e Sistemas de Informação. Vocês podem obter softwares gratuitos, como Microsoft Visual Studio, Visio, Project e outros.

Para a galera de Arquitetura também tem programas exclusivos – os da Autodesk, empresa desenvolvedora do Autocad. Ambos os tutoriais estão disponíveis em 'Menu Administrativo'.

Ficou com dúvidas? É só ir até a sala do Liae que os profissionais te ajudarão. O telefone é (34) 3319-8837.

1.000 likes

Conectados #calouros #Uniube #Liae

issuu-downloader.com

ARS Nova

A universidade não é The Voice Brasil, mas você também pode soltar a voz aqui. Quem vira a cadeira – digo, bate o martelo - é o coordenador do PAE. "Todos os alunos e professores têm espaço garantido para se apresentar culturalmente no intervalo de aula".

A cada três apresentações no mesmo semestre o aluno garante três créditos no PIAC. Vale cantar, tocar, dançar e declamar. Como já dizia Tim Maia, "vale, vale tudo. Vale o que vier. Vale o que quiser".

Foto: Arquivo PAE

Para agendar a apresentação, basta comparecer à sala do PAE

Malhação

Desce, sobe, empina e rebola. As aulas de dança gratuitas do curso de Educação Física estão aí para te ensinar. O coordenador do curso, Silas Queiroz de Souza, explica: "A cada semestre oferecemos algumas modalidades físicas ministradas pelos estagiários".

Segundo o coordenador, as modalidades do primeiro semestre de 2018 ainda não foram definidas. Mas olha só o que teve em 2017: natação, ginástica funcional, ritmos e esportes coletivo - aulas de vôlei, basquete, handball e futsal.

São duas aulas por semana, na terças e quintas-feiras, com horário específico para cada categoria.

Os interessados, alunos e colaboradores da Uniube, devem se inscrever na secretaria do curso de Educação Física, na sala 2T106. As vagas são limitadas.

Com tantos projetos bacanas, qual é a sua cara?

Foto: Carol Rodrigues

Aula de funk, ministrada aos universitários e colaboradores, pelos alunos do 4º ano de Educação Física

Dica de brother

Luiz Gustavo Rezende
7º período de Jornalismo

Há estudantes que ingressam na universidade e, por sair da pressão do vestibular, acreditam que os problemas estão solucionados. Sonham, então, em se formar e pronto. O bom emprego já estará garantido, bem como a independência e a tão sonhada estabilidade.

A verdade é que o diploma sozinho não traz garantia. É preciso que durante os anos da faculdade, você doe o seu máximo. Que você se esforce ao extremo. Que você não deixe rolar "em banho maria", na "molezinha".

Provavelmente, seu perfil para o mercado de trabalho será avaliado desde o primeiro dia de aula. Caso seja destaque em sua turma, seu professor será o primeiro a te indicar para o concorrido mercado de trabalho.

Um universitário começa a pavimentar o próprio caminho assim: boas notas, busca constante pelo conhecimento e, claro, foco no objetivo a ser alcançado.

Olha, mesmo com esse empenho, a concorrência é forte. Então, faça seu planejamento de carreira, decida onde você quer chegar e invista no seu marketing pessoal. Qualifique-se também em cursos, participe de palestras, seminários e congressos. Estude também pela Internet. Tem muita coisa boa por lá. Faça tudo isso para passar menos perrengue.

No implacável Brasil, de hoje e de amanhã, enfrentaremos vagas ruins, empregos bons, desempregos e ótimos cargos até alcançarmos a grande oportunidade.

Depende de você! Apenas de você!

issuu-downloader.com

Biblioteca, no campus da Uniube ou online, é um **mundo de oportunidades**

Ana Flávia Lourenço
5º período de Jornalismo

Apesar de nascermos com a capacidade de ler o ambiente, os objetos e, pouco depois, termos livros em nossas mãos nos primeiros contatos com a escola, o interesse por esse mundo não é compartilhado por todos da mesma maneira. Alguns são estimulados pelos pais, outros por professores. Às vezes, o interesse surge sem nenhum motivo aparente e pode ser o diferencial, o que destaca a pessoa, seja na escola, no grupo de amigos ou no mercado de trabalho.

Na escola, o interesse pode não ser tão comum, mas todos que ingressam na universidade têm a possibilidade de adquirir o hábito por meio da exploração de um novo mundo: livros acadêmicos na biblioteca. Depende da vontade e da curiosidade de cada um.

> "Pego livros que não tem nada a ver com a minha área, só para conhecer mesmo

Fotos: Ana Flávia Lourenço

Luana Barbosa, aluna do curso de Enfermagem da Uniube, frequenta a biblioteca espontaneamente

Ao entrar na faculdade, uma série de diferentes fatores chamam atenção: pessoas novas, ambiente diferente e liberdade, por exemplo. Podemos ser honestos e concordar que não são todos que chegam preocupados e ansiosos para saber o que poderá ser explorado nos próximos anos dentro da biblioteca.

Dados da Universidade de Uberaba (Uniube) apontam que cerca de 1000 alunos passam pelas catracas da Biblioteca Central, diariamente. Quem frequenta defende a importância de usufruir ao máximo do espaço.

Luana Barbosa cursa Enfermagem e começou a usar a biblioteca sem precisar dó estímulo dos professores. "É óbvio que gente já sai da faculdade sem saber tudo, mas uma coisa que ajuda muito é ler bastante. Quem nem entra na biblioteca durante todo o curso perde uma oportunidade gigante de aperfeiçoar e conhecer além do que se aprende em sala," afirma.

A pedagoga Sônia Maria Gomes compartilha da mesma opinião, acrescentando que o interesse deve partir dos alunos e que os professores já estimulam a leitura, a partir do momento em que passam a bibliografia recomendada.

"O professor em sala de aula trabalha com determinada bibliografia, que é a básica. Mas na bibliografia recomendada, tem uma série de outras possibilidades do aluno expandir esse conhecimento".

Sônia ainda afirma que vários estudantes só procuram a biblioteca por necessidade.

Luís Fernando, aluno de Psicologia, confirma a ideia da pedagoga ao contar que, apesar da universidade cumprir o protocolo de apresentação da biblioteca, no primeiro ano do curso, só foi uma vez ao local para pegar um livro que o professor indicou.

issuu-downloader.com

Ele prefere realizar os estudos com informações encontradas online em diferentes sites.

Psiuuuu

Ao pensar na quantidade de cursos da universidade e, consequentemente, na quantidade de alunos, tem gente que imagina que há barulho na biblioteca. Engano total!

Drielle Silva trabalha na recepção da biblioteca e afirma que os funcionários são treinados para manter o ambiente bem agradável e ainda auxiliar os alunos. "Tem funcionários que ficam de olho para manter a biblioteca sempre silenciosa, para que os alunos possam ficar confortáveis".

Muita gente vai para estudar individualmente, mas tem ainda aqueles que vão fazer trabalhos em grupo.

O acervo é enorme e, quando não tem exemplares disponíveis para empréstimo, tem sempre um que não sai da biblioteca. É exclusivo para xerox.

Muito mais do que livros

A biblioteca da Uniube também tem xerox e conta com um acervo de DVDs, CDs e raridades.

"Temos a sala de Obras Raras, que são livros antigos, que não são mais produzidos. São verdadeiras riquezas! Quem quiser conhecer ou precisar pesquisar, pode agendar um horário. Os livros não podem sair do local. O visitante ou pesquisador vai sempre acompanhado de um colaborador," explica a bibliotecária Tatiane Vianna.

Há também materiais especiais, que foram do fundador da Uniube, Mário Palmério.

Outra curiosidade é o espaço em que são restaurados os livros que se desgastam com o uso. Os próprios colaboradores responsáveis pelo setor fazem o trabalho.

Colaboradora da biblioteca, Natasha Rosa, diz que individualmente ou em grupos os alunos respeitam o silêncio necessário no espaço

Foto: Arquivo Uniube

Biblioteca em números

216.600 livros

68.241 revistas e jornais

Banco de dados digitalizado, com conteúdo de diversas áreas e pesquisa

Online

Com o avanço da tecnologia e a facilidade de ter toda e qualquer informação na palma das mãos, a biblioteca virtual da Uniube é uma opção.

"Acredito que a presença física do aluno a biblioteca vai se tornar cada vez menor, por causa da Internet.

Existe um leque muito grande de bibliografias eletrônicas disponíveis para pesquisa. Esse material está bem organizado, então, é mais fácil para o aluno pesquisar de casa, do seu quarto, do seu local de estudo, do que se deslocar até uma biblioteca para estudar," destaca a pedagoga Sônia.

As bibliotecas virtuais da Uniube são acessadas por estudantes de todos os cursos e, além da objetividade e da facilidade de uso, têm uma grande quantidade de obras disponíveis. São especiais para os alunos que desejam adquirir conhecimento além da sala de aula e que não têm tempo disponível para se deslocar.

Pegue já seu livro

- Basta apresentar a carteirinha de estudante, disponibilizada pela universidade, contendo o Registro Acadêmico (RA) e a foto de identificação.
- Você pode levar quantos livros, revistas ou outros materiais quiser, mas é bom se ligar nas datas.
- Se não quiser devolver no dia agendado, pode renovar na própria biblioteca e, posteriormente, online. Basta clicar no ícone da biblioteca, na aba acadêmico do Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA).
- Atenção, se você atrasar, pagará multa de R$ 2 por dia, na sua mensalidade.

issuu-downloader.com

Morar **fora** pela primeira vez

Saiba como é morar em república, pensionato ou dividir um "apê" com um ou dois amigos

Jair Neto
5 º período de Jornalismo

Ela já morou em seis endereços em menos de três anos. Essa é a realidade da estudante de Publicidade e Propaganda, Anna Luísa Rochael, de 20 anos de idade. Natural de Ibiá, interior de Minas Gerais, está entre os mais de sete mil alunos da Universidade de Uberaba (Uniube) vindos de outra cidade para estudar. De preferência, moram nas proximidades do campus.

Anna se muda, em média, a cada seis meses. A primeira moradia foi na casa da tia, em 2015, assim que começou os estudos. Mas, de acordo com ela, a parente ficava "cercando". "Saí fora", conta. A segunda parada foi em uma república feminina. Durou pouco tempo. Os pais de uma das meninas com quem ela morava a consideravam "má influência". Próxima parada: uma casa com mais quatro meninas. Até então, no terceiro período de graduação, essa era a terceira moradia da estudante, em menos de dois anos na cidade. Adivinhe! Anna teve que se mudar - mais - uma - vez. Mas, o motivo foi outro: as meninas da casa iriam se mudar.

A quarta parada ou moradia (como queiram chamar) foi em uma república mista com nove pessoas. Experiência a qual ela nitidamente demonstra arrependimento. "O pessoal era mais maduro, mas depois encheu o saco. Eram nove pessoas para olhar na cara", relembra a jovem.

A República Casa 100, quinta residência dela, aparentemente, é a que mais deixou boas lembranças. Mesmo tendo que dividir espaço e lidar com a bagunça de cinco rapazes. A jovem era tratada pelos meninos como a "princesa da casa". "Foi muito bom", avalia. Foram quatro meses até arrumar outro lugar para morar.

Anna foi para um pensionato por um mês, mas não teve uma experiência boa. "O pensionato é difícil porque tem regras. Não é sua casa. Não é do seu jeito", critica.

Há dois meses, Anna divide, pela primeira vez, apartamento com uma amiga. No imóvel localizado no bairro Universitário, a jovem paga todo mês R$500 de aluguel. Água, energia e condomínio já estão inclusos no valor.

Nesta temporada de mudanças pra lá e pra cá, a convivência, a divisão de contas e até o roubo de roupas foram alguns dos problemas enfrentados pela aspirante a publicitária. Mesmo sentindo falta da família, Anna não pensa em voltar para casa. Fica "agoniada" quando está por lá. O plano da jovem é ir morar no Sul para exercer a profissão.

"Quero mostrar para minha família que sou capaz. Que eu consegui", frisa.

Para os calouros, a estudante dá uma dica: "Dois é bom, três é demais. Tem que morar com uma só pessoa. É muito mais fácil. Tem que conversar com a pessoa no primeiro dia que for morar com ela. Expor o que incomoda e o que não incomoda. Ser autêntico para que o ambiente não fique insuportável. Outra dica: faça a chave do quarto", adverte.

Para aqueles que desejam focar nos estudos Anna recomenda que busque dividir apartamento. "República só tem festa. Desanda mesmo! Apartamento é mais tranquilo, reservado e seguro", garante.

Divide apê

Antes de dividir apartamento, Evelyn morava de favor na casa de amigas, mas começou a ter a sensação de que estava incomodando. Então, resolveu procurar outro lugar para morar. O aluguel do imóvel e do condomínio (R$1000) é dividido entre as três e tem os gastos com energia elétrica (R$50) reais para cada uma).

Filha de pais separados, Evelyn revela não ter apoio do pai. O que dificulta ainda mais a situação. Para ela, o maior desafio é se adaptar à convivência com outras pessoas.

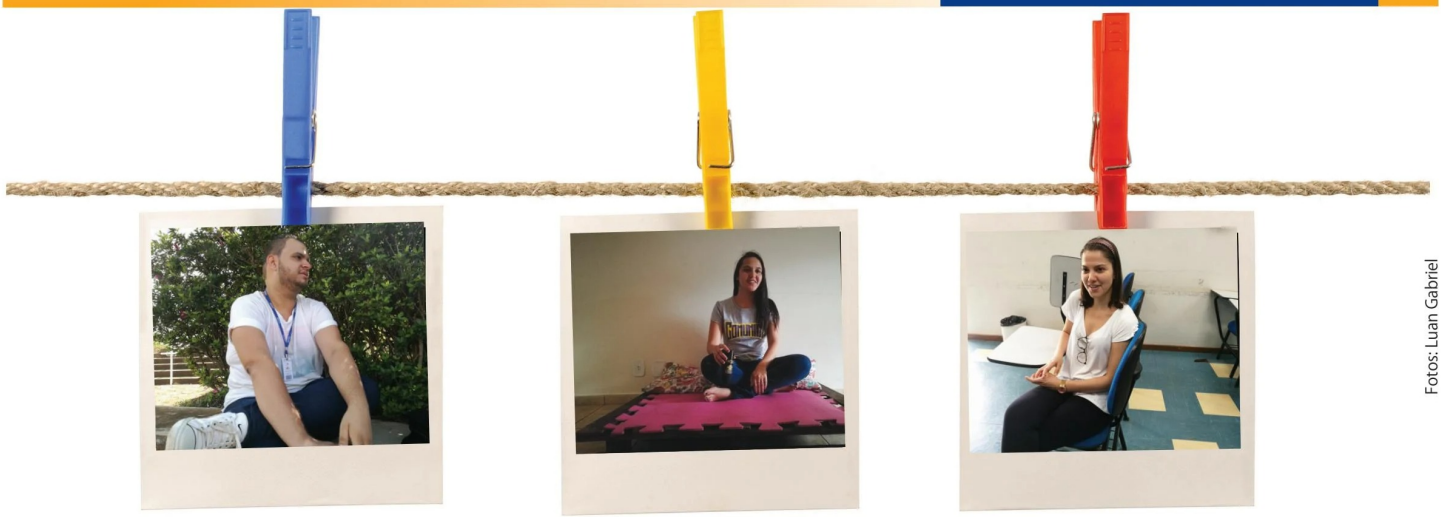
> "Quem cozinha sou eu. Quando não dá para eu fazer, ninguém come

"Os costumes são totalmente diferentes dos nossos. Quando eu entrei, na primeira semana, a menina já estava andando pelada na minha frente", conta a estudante desconcertada.

A falta de privacidade, a divisão do banheiro e até da comida geram dor de cabeça. "Sempre dá problema. Quem cozinha sou eu. E quando não dá para eu fazer, ninguém come", se indigna.

Levar amigos em casa, nem pensar! Uma das moradoras não aceita muito bem a

issuu-downloader.com



Fotos: Luan Gabriel

ideia. A saudade da mãe e da liberdade perdida são evidenciados no embargo da voz. A emoção contida reflete a tentativa de mostrar que, apesar da aparência delicada e frágil, os sonhos e a vontade de vencer são maiores que qualquer dificuldade a qual tenha que lidar. Se pudesse morar sozinha, a jovem não pensaria duas vezes. O que impede é a falta de emprego. O que torna a situação um pouco mais fácil de ser "digerida" é a boa relação estabelecida entre ela e a outra moradora do 'apê'.

Com o também estudante de Fisioterapia, Eduardo da Silva Paula, de 19 anos, a história foi um pouco diferente. Natural de Guará, interior de São Paulo, o estudante decidiu, em abril, se mudar definitivamente para Uberaba. O primeiro desafio foi encontrar alguém que aceitasse dividir as despesas de moradia. Encontrou. O segundo desafio - igualmente difícil, principalmente em tempos de crise - foi conseguir um emprego para poder pagar as contas. Demorou cinco meses. Desde o mês de setembro, ele trabalha como Jovem Aprendiz na gráfica da Uniube.

> "Estou longe por um bom motivo. No futuro, posso dar o melhor para minha família

Os problemas começaram a aparecer quando a irmã mais nova, após passar em processo seletivo no Hospital Regional teve que morar com ele. Surgiram desentendimentos entre os dois e o rapaz com quem o jovem dividia o apartamento. Eduardo e a irmã buscaram outro lugar para morar. Atualmente, os dois dividem o aluguel de R$ 400 e os desafios de tocar a vida longe da família. A decisão de continuar morando em um "apê" não foi somente por conta do valor do aluguel. Para Eduardo, o lugar é mais "família" e ajuda a se concentrar nos estudos. "Eu vim aqui para estudar. Não vim para farra", afirma.

Mesmo diante da difícil tarefa de ter que fazer tudo sozinho, o jovem, que já pensou várias vezes em desistir, não desanima. "Estou longe por um bom motivo. No futuro, posso dar o melhor para minha família. Vai ser gratificante. Vou poder olhar para traz e dizer 'Valeu a pena! '", afirma.

Morar sozinho

Natural de Ituiutaba, o estudante do 6° período de Enfermagem, Lucas Rafael Oliveira, de 21 anos, no começo do curso, dividia apartamento a prima. Mas, há dois anos, os dois decidiram se mudar para um pensionato. O motivo, segundo ele, foi o preço.

Hoje, Lucas paga R$400 de aluguel incluindo água, energia, café da manhã e limpeza. Para ele, não existe muita diferença entre a atual moradia e a antiga. A não ser pela alta rotatividade, motivada pelo baixo preço dos pensionatos. Constantemente, era surpreendido ao esbarrar com alguma "cara nova", que acabava de se mudar. "São bem individualistas. Não tem interação entre os moradores", relata.

Há cinco anos, Lucas foi diagnosticado como portador da Síndrome de Borderlaine – um transtorno, caracterizado por um padrão de instabilidade contínua no humor, no comportamento, auto-imagem e funcionamento. O problema faz com que ele tenha que lidar com mudanças emocionais repentinas e adversas. "Posso estar conversando com você agora e, de repente, começo a chorar", conta.

São em momentos como esse que ele sente mais falta de casa e da mãe. Quando está no auge do transtorno e se sente triste, Lucas encontra uma válvula de escape: a comida. "Eu torro duas caixas de chocolate, tranquilo. E depois vomito", revela.

> "Se não houver respeito às diferenças, esses conflitos serão cada vez maiores e constantes

Não é qualquer estômago que agüenta a ingestão de doses cavalares de glicose. Mas nem isso o desanima. Toda a garra e a vontade de vencer têm uma explicação. As dificuldades que ele e a família passaram no passado. "Chegamos a passar fome!", relembra o universitário, que não esconde a mágoa que tem do pai.

Lucas tem como principal objetivo ajudar a mãe a ter uma vida melhor. Isso é o que o motiva a continuar.

Desistir da graduação está fora de cogitação para o estu

issuu-downloader.com

dante, que deseja morar em apartamento.

Como evitar atritos

A convivência com pessoas de culturas, jeitos, lugares e pensamentos diferentes podem gerar algum tipo de "atrito". Esse é um dos principais problemas relatados por universitários que precisam dividir moradia.

A especialista Comportamental, Claudiane Aparecida Guimarães, explica que os jovens de outras cidades, que iniciam a vida universitária, enfrentam não somente a questão de ter que morar com outras pessoas. Passam por inúmeras adaptações e contextos diferentes que, segundo ela, geram um nível de estresse muito alto.

"Pesquisas mostram o quanto essa situação causa prejuízos, tanto emocionais quanto físicos para as pessoas", adverte.

A especialista acredita que o diálogo é a melhor saída para que seja estabelecida uma convivência harmônica entre os inquilinos. E que, sobretudo, o contexto familiar de cada um, baseado em normas e regras próprias deve ser levado em conta.

"Às vezes, as pessoas perdem o controle sobre isso e acabam querendo se impor em uma relação", analisa. Já os aventureiros de longa data, calejados por vivenciarem inúmeras situações de conflito, se saem melhor, por saberem com quem devem ou não se relacionar. Entra em jogo a questão da afinidade. Os veteranos criam estratégias para uma boa convivência com os demais. "Se não houver respeito às diferenças, esses conflitos serão cada vez maiores e constantes", pontua.

Fotos: Luan Gabriel

A especialista em Comportamento, Claudiane Guimarães, explica que o diálogo é a melhor solução para que atritos sejam evitados

Quanto custa? Quais documentos preciso?

A parte burocrática do negócio e imprescindível. Fique atento aos trâmites e documentos necessários.

Apartamento

Se quiser morar em apartamento, por exemplo, é necessário que o universitário conte com a ajuda de um fiador (o que intermedia a negociação). O avalista precisa comprovar renda no valor de três aluguéis. Além disso, é pedido um imóvel quitado, sem nenhum ônus, para servir de garantia no negócio. A auxiliar administrativa da Vínculo Imóveis, Bruna Monteiro, orienta que o locatário (o universitário) ou o responsável por ele tenham a mesma comprovação de renda. Não pode ser inferior.

Para os clientes que não têm fiador, existe outra opção: o Seguro Franco. Nessa modalidade, é praticado acréscimo de 15% sobre o valor do aluguel. A seguradora, neste caso, atua como fiadora do locatário. É um Título de Capitalização – nada a ver com Tele Sena ou Triângulo da Sorte. Neste caso, o locatário paga um boleto no valor de 10 aluguéis, de uma só vez. "É como se fosse uma forma de poupança, com correção mensal. Se ele (o locatário) sair do imóvel, é possível reaver 100% do valor investido", explica Bruna, revelando que a procura por imóveis próximos à Uniube aumentou 80% em dezembro, com relação ao mês anterior. A expectativa é de que o índice aumente ainda mais.

Documentação

Com relação à documentação, o inquilino, no ato do contrato, deve preencher e assinar ficha de cadastro da imobiliária. É necessário apresentar cópia autenticada do RG e CPF – se casado, também do cônjuge; certidão de comprovação do estado civil - se casado, separado, divorciado ou viúvo: certidão de casamento; se for solteiro, apresentar a certidão de nascimento.

É pedida declaração do Imposto de Renda, referente ao último exercício (com recibo de entrega); comprovante de residência do último endereço (emitido em até 60 dias); e comprovante de bens, caso possua.

As principais formas de comprovar renda são vínculo empregatício há mais de quatro meses; apresentar os três últimos holerites, carteira de trabalho original. Os profissionais liberais devem apresentar extratos bancários dos três últimos meses (original ou em PDF) e comprovação da profissão exercida. Os extratos bancários completos dos três últimos meses e extrato do INSS (com número do benefício) devem ser apresentados por aposentados ou pensionistas.

Para os funcionários públicos bastam os três últimos contracheques.

> "O aluguel dos 'apês' mais próximos da universidade podem variar de R$ 400 a R$ 1600 mensais

Os autônomos/comissionados, caso queiram alugar um apartamento, devem também apresentar extratos bancários completos dos três últimos meses (original ou PDF); declaração de imposto de renda e comprovação de atividade exercida.

Além desses documentos, o fiador deve apresentar comprovante de endereço, com data de emissão menor que 60 dias; e comprovação de propriedade de um imóvel com edificação em Uberaba.

Deve ser apresentada certidão de inteiro teor, com negativa de ônus, atualizada com data de emissão inferior a 30 dias.

Ilustração: Bigstock.com

Os preços dos "apês"

De acordo com Bruna, os imóveis mais distantes da universidade podem ser encontrados, em média, por R$ 400. Já os imóveis mais próximos, o aluguel é na faixa de R$ 500 a R$ 700 mensais. Os mais caros podem chegar a R$1600.

issuu-downloader.com

Pensionatos

Nas proximidades do campus, existem cerca de sete pensionatos e uma pousada.

O vínculo entre o dono do imóvel e o locatário é firmado por meio de contrato. Além disso, os pais, neste caso, são fiadores dos filhos. O futuro morador deve apresentar comprovante de residência, cópia de RG e CPF dos pais. Caso não possam ir ao local firmar o contrato, é necessário reconhecer firma, na cidade natal do estudante e, logo depois, enviar para o dono do imóvel os documentos autenticados.

O contrato é válido por um ano, com vencimento de seis meses.

O aluguel em pensionato sai, em média, R$400 por mês, com serviços básicos inclusos como: água, luz, gás e internet. Mas, existem aqueles que oferecem também alimentação (café da manhã, almoço e jantar) e limpeza dos quartos, com valor mensal médio de até R$1500.

Repúblicas

Nas repúblicas, geralmente, somente o nome do locatário é vinculado ao contrato firmado com o dono do imóvel. Fica a critério dos moradores estabelecer uma espécie de "contrato interno". O preço do aluguel, por ser dividido entre várias pessoas. Geralmente, está em torno de R$400 mensais por pessoa, contando os custos de aluguel, água e luz.

Com todas essas informações, agora escolha um lar para chamar de seu. Mesmo que temporariamente!

A primeira entrevista **de emprego**

Joyce Fernanda
7º período de Jornalismo

Quem nunca sonhou com a primeira entrevista de emprego? No sonho parece mais fácil, viu... Lógico. É apenas imaginação, fruto do nosso desejo.

Aliás, quem nunca sentiu aquela pontinha de inveja do amigo tagarela. Ah, mas pode acreditar que até ele já sofreu numa entrevista de emprego. Não se assuste. É normal!A gente tem medo do que o outro está pensando e também do que ele vai falar. Afinal, ele está numa condição superior, de avaliador.

Ainda não descobriram remédios específicos para o medo da entrevista de emprego, então, cada um faz o que pode para não surtar ali mesmo.

Procuro me distrair com o mosquito que entra e sai, fazendo aquele barulho no ouvido da gente. Juro, tento criar uma amizade. Uma amizade um tanto estranha para falar a verdade.

A sala de espera, para mim, naquele exato momento, pode ser comparada com o quartinho de um manicômio. Lá, só eu e minha mente mirabolante. Só nós. O incrível é que, na realidade, o lugar está lotado. Tem muitas pessoas. É um ciclo. A cada momento, um clima diferente, gente de todo jeito.

Quem está do lado resolve, então, puxar assunto. Conta um caso e logo pergunta: "você está nervosa?". A outra, sentada do outro lado, transpira tanto que parece ter corrido duas horas direto numa maratona, chegou e encostou ali no sofá para descansar.

O próximo formato da sala é estilo velório. Não choramos juntos. Afinal, somos concorrentes, mas o silêncio nos consome.

Aff... chegou a minha vez! O carnaval fora de época faz um samba no meu coração. Tento disfarçar com as técnicas de meditação, mas só tenho o tempo de 24 passos. Pronto! Estou lá. A porta é aberta. Eu entro. Pareço pisar em ovos. Me sento na cadeira. Estou bem de frente. Ele começa a entrevista. Fala. Explica. Pergunta.

Eu estou lá. Mas agora é a dor de barriga que me consome. É inexplícável. Enfim, terminamos!

Ele me diz: "Por hoje é só. Vamos avaliar e entraremos em contato".

Começa outro tormento. Esperar o contato. Ufa, pelo menos agora já sei como é uma entrevista de emprego. Foi. Sobrevivi. Aliás, passo muito bem.

issuu-downloader.com

Voe mais alto sem pagar muito

O universitário têm diferentes opções de programas e bolsas para realizar intercâmbio de estudos

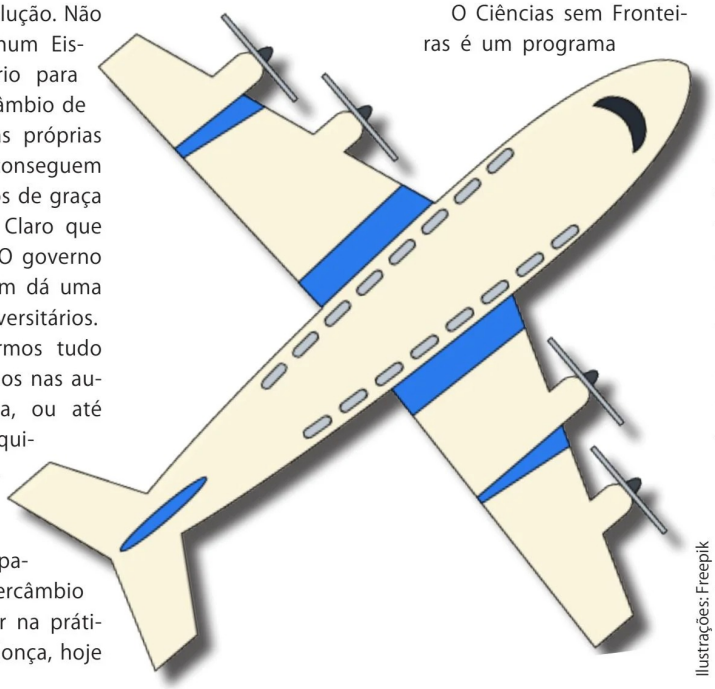
Laila Zago
5º período de Jornalismo

A quantidade de universitários querendo sair do país para estudar é gigante. Com esse mundo todo para explorar e boas universidades espalhadas em vários países, a gente sente aquela vontade de literalmente voar, né. O problema é que, muitas vezes, querer não é poder! Mas calma, para este caso tem solução. Não precisa ser nenhum Eisten ou milionário para conseguir intercâmbio de estudos. Hoje, as próprias universidades conseguem mandar os alunos de graça para o exterior. Claro que é um processo. O governo brasileiro também dá uma força para os universitários.

Se considerarmos tudo o que aprendemos nas aulas de Geografia, ou até mesmo nas pesquisas na Internet, conhecemos bastante coisa sobre diversos países, mas o intercâmbio nos faz aprender na prática. Brenda Mendonça, hoje Oceanógrafa, participou do programa Ciências sem Fronteiras, pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Em 2013, ela se inscreveu e conseguiu fazer a prova do programa, porém o resultado saiu apenas em março de 2014. Ela foi aprovada para dar início ao programa.

Brenda conta que para participar do programa era preciso ter concluído o primeiro e o segundo semestre do curso. Fez seis meses de aula de Inglês, em Los Angeles, na Universidade da Califórnia, e um ano do curso, em San Diego, também na Universidade da Califórnia, no Instituto de Oceanografia.

Esse formato de estudo para o qual ela foi selecionada é uma das modalidades que o Ciências sem Fronteiras oferece.



Ilustrações: Freepik

Ciência sem Fronteiras

O Ciências sem Fronteiras é um programa do governo, que oferece vagas para estudantes irem para diversos países. Há quem pense que há disponibilidade apenas para universidades federais. Engano! O programa também é aberto às instituições particulares que se cadastrarem e firmarem a parceria com o governo. É importante resaltar que o programa é do governo, então, não se preocupe com a questão financeira.

Bolsa do Santander

Não existe só uma maneira de sair do país para estudar. Hoje, algumas instituições privadas também fazem parcerias com universidades para oferecer vagas de intercâmbio. O banco Santander é uma delas. A empresa possui diversas parcerias com instituições no Brasil e no exterior. A universidade participante do programa de bolsas Ibero-Americanas (que é o mais conhecido), consegue mandar pelo menos um aluno por ano para fazer de três a seis meses de seu curso no exterior.

> O Banco Santander determina que as bolsas sejam distribuídas prioritariamente para alunos de baixa renda

Com essa parceria, o Santander concede uma bolsa-auxílio, no valor de 3 mil Euros para o aluno realizar o intercâmbio.

O processo para conseguir a vaga é simples. O aluno precisa se inscrever pelo site do Santander Universidades ou pelo aplicativo. Após a inscrição, deve procurar a administração da universidade responsável pelo edital e levar todos os documentos solicitados. Depois, é só esperar. Geralmente, as inscrições são de abril à junho. A Universidade de Uberaba (Uniube) é parceira do projeto.

O Santander também promove o Academicxs Game 2.0, mais uma forma

issuu-downloader.com

de conseguir intercâmbio. Esse programa do banco é mais interativo e divertido. Pelo aplicativo Santander Universidades, o aluno participa de uma série de quizes e vai ganhando ponto de acordo com seus acertos. Os alunos com maior pontuação no final dos jogos ganham uma bolsa de estudo na Babson College, em Boston, Estados Unidos.

O professor e membro da Comissão de Relações Internacionais da Uniube, Geraldo Thedei, conta que, no último Edital do Ibero-Americanas, houve 30 inscritos para cinco bolsas.

"A questão principal é que o Banco Santander determina que as bolsas sejam distribuídas prioritariamente para alunos de baixa renda. Então, o critério socioeconômico acaba desclassificando mutos interessados. Mas o lado positivo é que alunos, cuja situação financeira jamais permitiria que fizessem um intercâmbio, podem ter essa oportunidade".

O professor acredita que é importante reforçar a divugação das oportunidades oferecidas para aumentar, ainda mais, a procura.

Foto: Arquivo Uniube

Geraldo Thedei alerta para a necessidade de dominar a língua do país para onde você pretende ir e comprovar pelos testes oficiais

Você fala inglês?

Um quesito muito importante para quem deseja fazer um intercâmbio é saber a língua inglesa. O problema, segundo o professor Geraldo, é que muitos universtários ainda não se despertaram para essa questão e acabam perdendo oportunidades também no mercado de trabalho.

"Para fazer um intercâmbio, é preciso que o aluno domine, em profundidade, a língua do país para onde pretende ir e que comprove esse domínio pelos testes oficiais, como TOEFL para inglês, DAF para o Alemão e assim por diante", diz o professor.

Geraldo ainda pondera a necessidade de engajamento dos professores da instituição no sentido de incentivar o aprendizado do segundo ou terceiro idioma, bem como para a disseminação de informações sobre os programas de intercêmbio.

Dezoito alunos da Uniube já foram selecionados para a bolsa Ibero-Americana e realizaram o intercâmbio.

Hoje, os universitários possuem várias possibilidades de realizar um intercâmbio. Um caminho para encontrar a sua oportunidade é procurar a coordenação do seu curso. Invista e boa viagem!

Você tem medo de quê?

Foto: linkedin.com

Taína Ferreira
7º período de Jornalismo

O medo é um sentimento necessário na vida do ser humano. Precisamos dele para fugir das situações de perigo. É uma reação imediata, irracional, que pode nos tirar de enormes problemas. Assusta, frustra e, por vezes, até congela.

Algumas pessoas acreditam que assumir ter medo é fraqueza de personalidade, melhor dizendo, de gente medrosa mesmo. Estão enganadas. Todos nós temos medos. Alguns, na verdade, não têm essa consciência. Uns bobos e outros mais sombrios. Contudo, precisamos aprender a lidar com eles.

> Busque coragem em si para superar o que parece impossível e seguir a vida de forma mais vibrante

Alguns medos, nos bloqueiam e nos impedem de ir atrás da verdadeira e pura felicidade. Tem ainda os que nos paralisam, como no caso de um assalto. Melhor mesmo é não reagir.

Desafiar-se é o melhor a se fazer para vencer os medos. Não deixe que esse sentimento afete suas decisões profissionais e pessoais.

Busque coragem em si para superar o que parece impossível e seguir a vida de forma mais vibrante é o caminho. Acredite em você. Aproveite as oportunidades. Encontre-se. Seja você mesmo. Tente. Arrisque-se. Viva sem medo de ser feliz.

issuu-downloader.com

SEJAM BEM-VINDOS

calourada 2018

FOOD TRUCK

- Hambúrguer
- Hot Dog
- Pão com Linguiça
- Coxinha
- Churros

15 e 16'Fev 9h até 22h Praça do Bloco L

APRESENTAÇÕES

15' fev **Praça do Bloco L**

- 9h20min - Leonardo Medeiros (Voz e Violão)
- 9h45min - Terra de todos (Educação Física)
- 21h - Aprendendo com música

16' fev **Praça do Bloco L**

- 9h20min - Os Profs
- 9h45min - Terra de todos (Educação Física)
- 20h40min - Leonardo Medeiros (Voz e Violão)
- 21h - Santa Banda

FESTIVAL 2017 ZEBU FOOD TRUCK

wagner dias PRODUÇÕES ARTÍSTICAS

0800 34 3113
www.uniube.br

issuu-downloader.com